

メ ニ ュ ー

8月8日(木) ~ 8月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月8日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【里芋の煮物】 山川漬【のり佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 ほうれん草のソテー 胡瓜のナムル ゆずみそ	御飯 牛肉入り野菜炒め 白菜の煮びたし ポテトサラダ わかめの磯漬 【みかん缶・オレンジゼリー・みかんゼリー】 
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 679 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 1
8月9日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか炒め】 とろろ芋 蒸しケーキ黒糖【葛ゼリー】	御飯 ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 チンゲン菜の中華炒め もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 葉わさび漬【かつおみそ】
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 628 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 512 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
8月10日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭のゆかり焼き 南瓜のスープ煮 ほうれん草のくるみ和え ヨーグルト 	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ 福神漬【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
8月11日(日)	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 キャベツのサラダ ゆずみそ	御飯 肉団子のスープ煮 さつまいもの煮物 胡瓜の磯辺和え 甘口たらこ【水ようかん】 
	エネルギー: 561 蛋白質: 15 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 543 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 4
8月12日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ちりめん昆布【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 ポテトのたらこマヨネーズあえ 抹茶プリン	御飯 赤魚の梅煮 いんげんのソテー 胡瓜の利休和え ふりかけ【たいみそ】 
	エネルギー: 502 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 633 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 4
8月13日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	とろろそば いなり寿司 五目煮豆 和菓子【和風プリン】 	御飯 鮭の塩焼き マーボー茄子 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 うめびしお
	エネルギー: 533 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 631 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 521 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3
8月14日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻みたくあん【ふりかけ】 牛乳	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼き 清汁 胡瓜の和え物 柚子ゼリー【桃ゼリー】	御飯 牛肉のトマトソース煮 けんちょう 海藻サラダ【キャベツサラダ】 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 476 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 524 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 696 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 2

* 【 】内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。